يعتبر علم النفس من العلوم الانسانية التى تؤثر فى حياة الانسان وتحدد سلوكة وتتعامل معه ، ويتأسس على العديد من النظريات والمعارف والعلوم حيث أنه يتداخل فى كافة الأنشطة التى يسلكها الفرد والمجتمع ويتعامل بها أو يشعر بها ويفكر فيها ، وسلك العديد من العلماء منهجيات ونظريات لفهم وتنظير هذا العلم بما يحقق التطوير فى دراسة سلوك الإنسان ومشاعرة وإنفعالاته وتحليلها وتفسيرها وبالتالى فان علم النفس أو باللغة الإنجليزية " Psychology "هو عبارة عن نظريات تطبق بغرض فهم السلوك للأفراد والجماعات وتحليلها وتفسيرها ارتكازًا على المبادى علمية والنظريات والعلوم الاخري. ويقصد بالسلوك كل ما يصدر عن الفرد من أفعال أو نشاط. فقد بدا يغزو كل مجالات الحياة الانسانية و لذلك نشات بالتالي فروع تطبيقية تهتم بتطبيق قوانين السلوك الانساني في كل مجالات الحياه و من بينها المجال الرياضي . علم نفس الرياضة Sport psychology هو احد فروع علم النفس الذى يدرس سلوك الإنسان في الرياضة. ويعني السلوك هنا استجابات الرياضى التي يمكن ملاحظاته وتسجيلها ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك، والهدف من دراسة سلوك الفرد الرياضي هي محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التي تؤثر في سلوكة وانجازة الرياضى من هنا يعرف علم النفس الرياضي (sport Psychology) بانه العلم الذي يدرس السلوك والخبرة والعمليات العقلية للرياضى فى مختلف المجالات والمستويات للممارسة الرياضية بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والتحكم فيها والاستفادة من المعارف المكتسبة في التطبيق العلمى. من هم المستفيدين من دراسة علم النفس الرياضى؟ الاعب ـ المدرب ـ مدرس التربية الرياضية ـ فنات العاملين في المجال الرياضى ـ المجتمع ككل . ما الذي يقدمه علم النفس الرياضى لتلك الفنات ؟ وايضا مع الجمهور داخل وخارج الملعب وما يحكم تأثيرها على الانجاز الرياضي) 3- استبعاد المفاهيم السيكولوجية المغلوطة . 5- تشخيص الدوافع والميول والاتجاهات المنتجة للسلوك الرياضي . 7- تشخيص المشكلات النفسية للرياضيين و علاجها . 8- التنبؤ بالسلوك الرياضي . من أمثلة الموضوعات التى يهتم بها علم النفس الرياضى :ـ 2 ـ الاعداد النفسي للرياضيين 3- سيكولوجية المنافسة الرياضية 5 ـ القلق النفسي في الرياضة. 6 ـ الضغوط النفسية في الرياضة 9 ـ الانتباة وتركيز الانتباة 11- المقاييس النفسية للرياضيين وقد تطورت مفاهم التيب الرياضى، وبدلا من الاهتمام فقط بالتدريب المهارى والخططى وتدريب اللياقة البدنية ومع ظهور العديد من المشكلات النفسية والعديد من الصعوبات التى تواجه اللاعبين والتى تحول دون ظهورهم بأعلى مستوى مهارى ممكن . فأصبح من الضرورى إيجاد حلول لهذه المشكلات النفسية والتى عجز عن حلها لمدرب المهارى أو مدرب اللياقة البدنية ومن ثم ظهر الأخصائى النفسى الرياضى القادر على التعامل مع مثل هذه المشكلات وعلى مساندة اللاعب أثناء الأزمات بهدف تحقيق الصحة النفسية والتوازن للاعب والارتقاء بمستوى الأداء الرياضى إلى أفضل مستوى والظهور بمستوى عالى من المهارات الحركية والخططية أثناء المباريات . و من الامور الهامة والضرورية ان يفرق المهتمين بالمجال الرياضي وممارسي الرياضة بين كل من الاخصائي النفسي الرياضي والطبيب النفسي علي اعتبار ان اللاعب الرياضي هو انسان متزن نفسيا و سلوكيا الي حد كبير و هو خال تماما من الامراض و المشكلات والاضطرابات النفسية التي تحتاج الي علاج طبي , الفرق بين الأخصائى النفسى الرياضى والطبيب النفسي التعريف : هو شخص له خلفية علمية فى مجال علم النفس العام والرياضي، وقد حصل على العديد من الدراسات باقسام علم النفس الرياضي بكليات التربية الرياضية تمكنه من إكساب اللاعبين المهارات النفسية والإعداد النفسى للرياضيين قبل وبعد المنافسات من أجل تطوير مستوى الأداء . الوظيفة: ـ تطوير المهارات النفسية للرياضيين. ـ تطوير مستوى الاداء الرياضى. المنافسات. النفسية. ـ مواجهة المشكلات النفسية للاعبين. الطبيب النفسى؟ ويحمل تصريح خاص للعلاج ويستطيع التعامل مع المشكلات الانفعالية والمرضية الخاصة بجميع فئات المجتمع. وأيضا المشكلات ذات الصبغة الانفعالية التى تواجه افراد والمجتمع. تقديم الخدمات: يقدم خدماته للأشخاص الذين حتاجون إلى علاج طبى مهام و واجبات الاخصائي النفسي الرياضي :ـ قبل بداية الموسم الرياضي : ـ 1- اجراء الاختبارات للتعرف علي الاحوال النفسية للاعبين 2- اجراء الجلسات الجماعية والفردية مع اللاعبين لتبادل الراي وحل المشكلات 3- التنسيق مع المدرب خلال البرنامج التدريبي لأعداد الجانب النفسي بالتوازي مع الجانب البدني . 1- التوجيه و الارشاد النفسي بناءا علي الاوضاع والاحوال النفسية للاعبين اثناء فترة التدريب 3-تحسين العلاقات بين جميع العاملين في المنظومة الرياضية من لاعبين و اجهزة فنية و ادارية و طبية بعد انتهاء الموسم الرياضي : ـ 1-الحصول على الدورات التدريبية فى مجال علم النفس الرياضي . 3- وضع برامج للإعداد النفسي للاعبين و حل المشكلات النفسية لديهم . الدافعية فى المجال الرياضى وليس معنى هذا ان الدافعية هي نمط السلوك الذي نلاحظه انما هي حالة من وراء هذا السلوك أي انها الحالة التي تثير وتنشط وتوجه السلوك نفسه وتعمل على استمراريته دوافع أولية : ـ

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

ويقصد بها كل ما هو فطري ومنها الحاجات البيولوجية مثل (الجوع ـ دوافع ثانويه : ـ ومنها (الحاجه الى الانتماء والحب ـ الحاجة لتقدير الذات ـ الحاجة الى تحقيق الذات ـ الحاجة للتنافس ـ السيطرة ـ النجاح ـ الحب) لتعريف : الشعورية واللاشعورية ، وقد اكدت لدراسات النفسية حول الدوافع ان المدركات والمعتقدات لهما دورا أساسيا في تكوين دوافع الانسان بمعنى ان ثقافه الانسان لها الدور الرئيسى في تحديد ما يستثيره من دوافع) والانسان مع تطوره ونضجه ونموه تتعدد دوافعه وتتغير 1-دافع الحركه 2- حب المغامرة 3- المتعه والسعادة 4-تحقيق الذات 5-الثقه 10- التكامل والرضا النفسى 11- كسب المال وكلما زاد الحاح الدافع نحو هدف معين ليشبع احتياجه كلما ازدادت قوة السلوك و شدته لتحقيق هذا الهدف حتي يزيل حالة التوتر و عدم الارتياح التي يشعر بها نتيجة عدم اشباعه لتلك الحاجة التي تمثل الهدف . نستعرض أهم عشرة أسباب لتسرب الناشئين من النشاط ● شعور الناشىء بالخوف من النجاح. ● تتسم الخبرات المتضمنة في النشاط الرياضى احيانا عند تكرار الهزيمة و الخسارة بأنها: محبطة ومخيبة لأمال الناشىء. و لذلك فانه في ضوء تفسير مدي اهمية الدافع في تشكيل السلوك وشدته و توجهه فقد اصبح من الضروري التعرف علي طرق واساليب استثارة الدافعية لدي الرياضيين للتغلب علي لمواقف السلبية في الرياضة . ● الاهتمام بوضع اهداف مرحلية تتناسب مع قدرات اللاعبين. ● تنمية مفهوم الذات الإيجابى لدى الرياضيين. ● تقديم المكافات المناسبة للرياضيين وفقا لمستوياتهم. الضغوط النفسية للرياضيين ينشا الضغط النفسي نتيجة التفاعل بين الاعب و مجموعة من لعوامل الخارجية او الداخلية وقد تنشا الضغوط من داخل اللاعب نفسه نتيجة الازمات التي يعيشها وتسمي ضغوط داخلية او قد تكون ناشئة من المحيط الخارجي مثل التدريب او المدرسة او العمل او الاسرة او الاصدقاء . هو رد فعل لتحديات نفسية وعاطفية وايضا لمثيرات داخل الجسم عندما تكون متطلبات والمخاطر التي تهدد امن 2- جماعة الفريق : تشمل ضعف العلاقة مع (الزملاء، عدم الاستقرار في النادي او الفريق نفسه ، عدم المشاركة في اتخاذ القرارات و عدم وضع خطة واضحة و محددة الاهداف . والتعب بدون جهد يذكر، والإفراط في الأكل، تبديد وقت التدريب وعدم استثماره فى انجاز الاداء بالسرعة والدقة المطلوبة ، هدر الامكانات المادية المتاحة ، *ارشادات يجب ان يتبعها الاخصائي النفسي الرياضي او المدرب مع اللاعبين لمواجهه الضغوط 1- الكشف الطبي ومحاولة الانتظام في ممارسة الرياضة والهوايات :ـ ن التعرض المستمر للضغوط له تأثيرات سلبية على الصحة، ومن ثم فإن الكشف الطبي الدوري علي اللاعبين يعد بداية إجراءات التخلص من الضغوط أو التخفيف منها بمعالجة نتائجه الصحية واتخاذ الإجراءات الطبية المناسبة حيالها . وتتكون هذه الإستراتيجية من عدد من الإجراءات تشمل الآتي: أـ إعادة التفسير الإيجابي للمواقف الضاغطة : وهي تفسير الموقف الضاغط في إطار إيجابي بقتضى تغيير أهداف اللاعب بشكل اكثر ايجابية وتعديلها ، ويساعد هذا على تحويل المواقف الضاغطة السلبية إلى مواقف إيجابية تساعده على استرداد أفعال نشطة توجه نحو مصدر المشكلة. وأفضل ما يمكن أن يقام به هو عدم استباق الأحداث مع التفاؤل بأن الغد سيكون أفضل مما سبق. فانتزع نفسك من هذا التفكير وعد لانتباهك. قل لنفسك هذا الأمر سيكون صعبًا. فإعادة تفسير الأفكار السلبية بشكل إيجابي قد تساعدك في التعامل مع المواقف التي تسبب الضغط النفسي و التغلب Like النكوص 4- التأييد الاجتماعي وطلب المساعدة : يتمثل في البحث عن المساندة الاجتماعية من الاخصائي النفسي الرياضي للحصول على المعلومات التي تساعد على فهم المشكلة التي تسبب الضغط لإيجاد أساليب لحلها . 5- التقدير الذاتي لما يقوم به من اداء : إن شعور الاعب الايجابي تجاه ما يمارسه من أداء رياضي ، يعد وسيلة جيدة للحد من التوترات ويجعله أكثر سعادة وإنتاجية. 6-التركيز على الصورة العامة وعدم التركيز على التفاصيل : يمتاز اللاعبون الناجحون بالقدرة على التركيز على الصورة العامة وعدم الاهتمام بالتفاصيل. لكل موقف، لا تفقد حماسك إذا كنت تفشل أحيانًا في التعامل مع مواقف الضغط والتوتر، تعلم من التجربة وخطط لتخطي هذه العقبة فى المرة التالية إذا حدثت لك انتكاسة فلا تستسلم ركز على ما يمكنك فعله لاستعادة السيطرة على الموقف 10- خصص وقت لنفسك : إذا استغرقت 10 إلى 20 دقيقة فحسب في التفكير الهادئ، فخذ فترة راحة قصيرة تنفس بعمق واستشق حتى تصل في العد إلى الرقم 6 وتوقف للحظة واكتم النفس ثم أطلق الزفير ببطء بعدات اكبر من عدات الشهيق قد يعطيك الكافيين شعلة من النشاط ولكن سريغاً ما يزول تأثيرها 12- الاحتفاظ بروح المرح : تُعد الفكاهة طريقة رائعة لتخفيف الضغط النفسي، وهي مواد طبيعية تساعد على تحسن المزاج والحفاظ على السلوك الإيجابي. وما كان جيداً فيه،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي